

※以下の項目および内容は、『生死を超える』（麻原彰晃著）を底本とし、一部を改訂したものである。

# ❖ アーサナがすべての基礎だ

本章では、行法を紹介する。いずれもクンダリーニ覚醒を主眼としたものである。きちんと修行をすれば、初心者の場合でも、四カ月程度でクンダリーニ覚醒にまでこぎ着けるはずである。

第一章でも述べたように、クンダリーニ覚醒は、解脱への重要な第一歩である。それ以降は解脱者が直接相手にコピーしなければならないので、本書には書くことができない。その点をどうかご了承願いたい。

では、調気法や瞑想を行なうに当たって、必ずマスターしなければならない基本座法五種から始めよう。

## ● ヴァジラ・アーサナ（金剛座）

これは、いわゆる正座である。膝頭<sup>ひざがしら</sup>をそろえ、背すじを伸ばす。肩の力を抜き、顎<sup>あご</sup>を引く。足の親指は、軽く触れ合うようにする。手は膝に置く。（イラスト1）

## ● ヴィーラ・アーサナ（英雄座）

最初に金剛座で座る。次に両脚を尻<sup>しり</sup>の両側にずらし、尻を床につける。両脚はつけておく。手は膝に置く。（イラスト2）

## ● スワステイカ・アーサナ（吉祥座）

- ① 両脚をそろえ、伸ばしたまま座る。
- ② 左脚を折り曲げ、踵<sup>かかと</sup>を右の太ももの付け根につける。足の裏は、太ももにつけておく。
- ③ 手を使って、右脚を折り曲げ、踵を左ももの

イラスト1

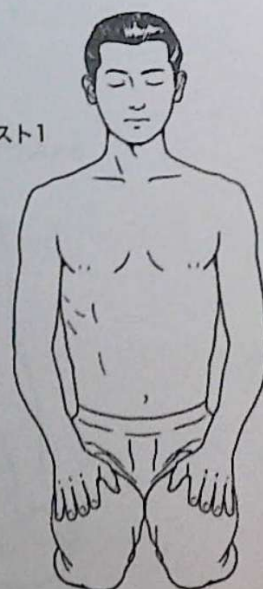
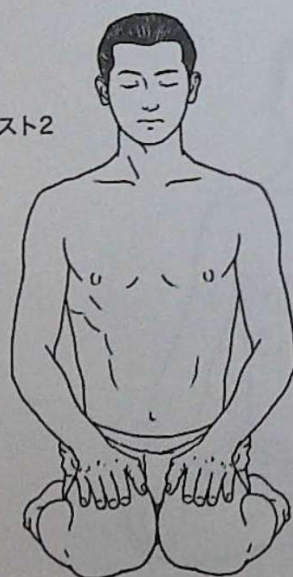


イラスト2



付け根につける。足先は、太もと、ふくらはぎの間に入る。左右の親指だけが見える状態がよい。

④手は、自然な形で膝に置く。(イラスト3)  
(つらくなったら、左右の脚を組み替える)

◎—シッダ・アーサナ(達人座)

①両脚をそろえ、伸ばしたまま座る。

②左脚を折り曲げて、踵を会陰につける。足の裏は太ももにつける。

③手を使って右脚を折り曲げて、踵を恥骨の前に置く。足先は左脚の太ももとふくらはぎの間に差し込む。

④手は、自然な形で膝に置く。(イラスト4)  
(つらくなったら、左右の脚を組み替える)

◎—パドマ・アーサナ(蓮華座)

①両脚をそろえ、伸ばしたまま座る。

②手を使って左脚を右ももの付け根に乗せる。

③右脚を左ももの付け根に乗せる。

④手は膝に置く。(イラスト5)  
(つらくなったら、左右の脚を組み替える)

五種の座法を覚えたところで、標準的な修行プログラムを知っていただきたい。

修行期間の四カ月は、一カ月ごと四期に分けられる。第一カ月は一時間、二カ月は二時間、三カ月は三時間、四カ月は四時間の修行時間が必要である。修行内容は、以下のとおりである。

独習の場合は、危険を冒さないためにも、このプログラムで行なうこと。また、このプログ

イラスト5

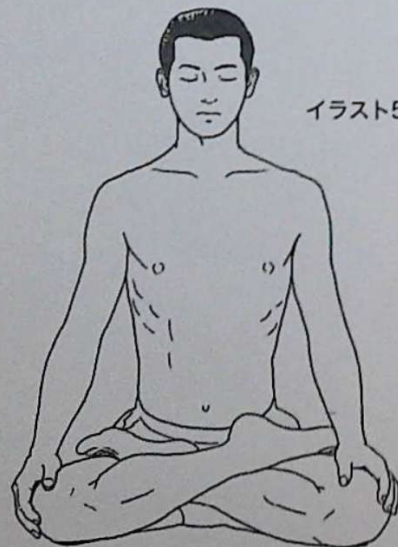
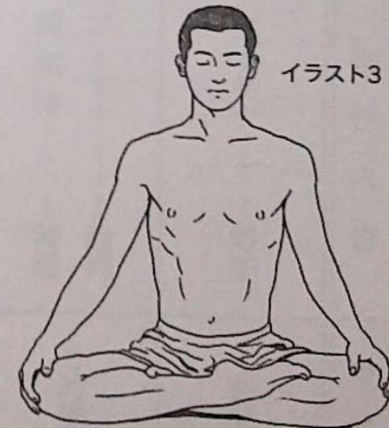


イラスト4



イラスト3



入ろう。  
 アーサナは普通の体操と違い、呼吸法、精神集中、保持（体を一定の形に保つ）が含まれている体位法である。  
 大きく分けると、①前屈、②伸展、③ねじり、④首を柔軟にし強化する、の四種のアーサナがある。

それでは、全期を通して行なうアーサナから入ろう。

ラムどおりでやってみても、心身に変調を来たしたときは、必ず最寄のALEPHの道場に問い合わせることに。特に、効果の高い行法を選んでいるので、決して無理をせず、自分の状態に合わせて行なうことが大切である。  
 プログラムの期間はあくまでも目安であつて、それ以上かかっても構わない。

◎標準修行プログラム

| 修行期間 | 第一期（1カ月目）             | 第二期（2カ月目）             | 第三期（3カ月目）                          | 第四期（4カ月目）                                     |
|------|-----------------------|-----------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 修行内容 | アーサナ……1時間<br>調気法……1時間 | アーサナ……1時間<br>調気法……1時間 | アーサナ……1時間<br>調気法……1時間<br>ムドラー……1時間 | アーサナ……1時間<br>調気法……1時間<br>ムドラー……1時間<br>瞑想……1時間 |
| 時間   | 1時間                   | 2時間                   | 3時間                                | 4時間                                           |

本書では多くのアーサナを載せてあるが、それぞれの種類から、二、三のアーサナを選んでほしい。それを毎日一時間ずつ続けるのである。

疲れたら必ず、次に挙げる「シャヴァ・アーサナ」をして休むこと。

### ◎ シャヴァ・アーサナ

- ① 仰向けになり、脚は一五度に開く。腕は体から少し離して、手のひらを上へ向けて自然に床に置く。目は軽く閉じる。
- ② 体の末端である指先、足先から心臓へと向かってゆったりと弛緩<sup>しかん</sup>していく状態を意識する。
- ③ 全身を緩め、リラックスした状態を保つ。  
(イラスト6)



イラスト6

※注意……ヨーガは、ただがむしやりにやれば効果があるというものでもない。緊張と弛緩も重要なポイントである。そのためには、全身をリラックスさせる「シャヴァ・アーサナ」に熟達しなければならない。また、このアーサナを終えて起き上がるときには、その前に手足を曲げて一度力を入れてからにするとよい。

### ◎ 前屈のアーサナ

#### ◎ ガス抜きのアーサナ

- ① 体を真っすぐにして、仰向けになる。(イラスト7)
- ② 左脚は、力を抜いて自然に伸ばしたままで、右脚を折って、組み合わせた手で押さえる。  
(イラスト8)

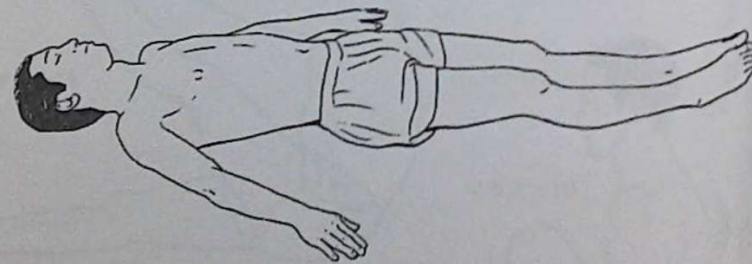


イラスト7

- ③息をいっぱい吸い、ゆっくりと吐きながら腕で右脚を引き寄せ、それとともに上半身を持ち上げていき顎を膝につける。そのまま普通に呼吸をして二十秒から三十秒間保つ。(イラスト9)
  - ④息を吸いながら、脚と上半身を元の状態に戻していき、②の姿勢に戻る。
  - ⑤②から④までを三回繰り返して、①の姿勢に戻り、次に反対の脚で同様に三回繰り返す。
  - ⑥⑤までが終わったら、両脚で同様に行ない、①の姿勢に戻って終了する。
- ※注意……曲げた脚が外側を向いてしまう人が多いので、必ず体の真上に来るように気を付ける。

◎—驚<sup>さき</sup>のアーサナ

- ①両脚をそろえて、前に伸ばして座る。
- ②背すじを伸ばしたまま、左膝を立てて両手で足首を持って踵を脚の付け根につける。(イラスト10)
- ③左足を少し上げて、組んだ両手で左足の裏を持つ。
- ④ゆっくりと息を吸いながら、膝を伸ばしていき脚を持ち上げる。脚が伸び切ったら息を止め、左脚の親指を見つめ五秒間保つ。(イラスト11)
- ⑤ゆっくりと息を吐きながら、左脚を一層上げて額につける。息を止め五秒間保つ。(イラスト12)
- ⑥ゆっくりと息を吸いながら、左脚を額から離して④の姿勢へと戻る。
- ⑦ゆっくりと息を吐きながら、左脚を曲げて③

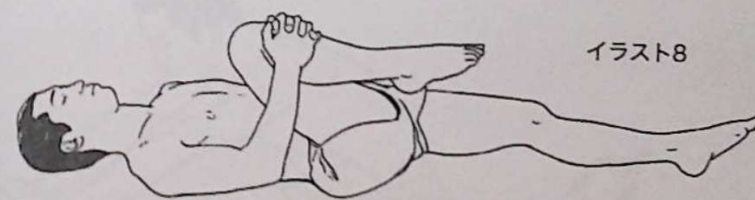


イラスト8

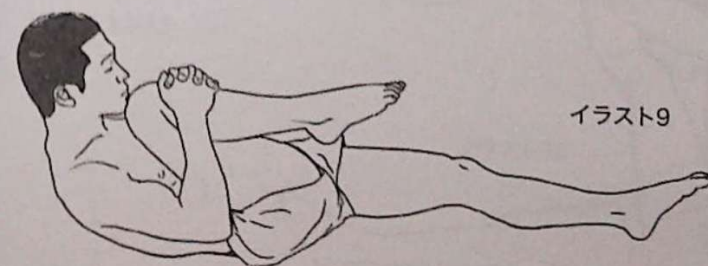


イラスト9

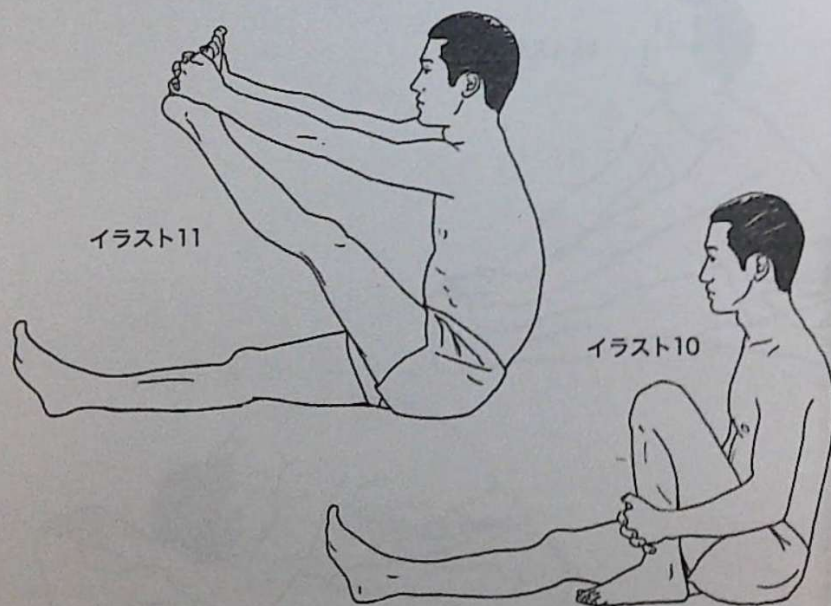


イラスト10

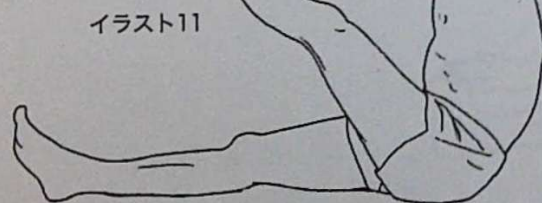


イラスト11

②①と逆に戻っていく。①に戻ったら反対の脚で同じことを行なう。

※注意……常に背すじは真っすぐに伸ばしておく。額に脚がつかなくても、背中を丸めてつけるのでは意味がない。つかなくても、練習を重ねて完成に近づけていくことが大切である。

●—頭を膝につけるアーサナ

①両足を前に伸ばして座る。

②左脚を曲げて、踵を会陰部につける。曲げた左脚は床につけておく。

③両腕を伸ばし、右手の人さし指と親指で右足の親指をつかむ。次に左手の同じ指で重ねるようにつかむ。右膝が曲がらないように、注意する。(イラスト13)

④③の状態の下腹を引き締めて息を吐き、次に

緩めて息を吸う。

⑤ゆっくりと息を吸いながら、腰を引き付け顎を上げて背中を反らせる。十分に息を吸ったら、五秒間そのまま保持する。(イラスト14)

⑥ゆっくりと息を吐きながら、顎、背中、腰を緩めるように前に倒していく。額を右膝につける。このとき、右膝をはさんだ両肘は床につけ、背中丸くはなっている。

⑦なおも息を吐きながら上半身を前に倒していき、両手で右足の親指を引き寄せ、額を膝から足首の方へ滑らせていく。それとともに胸、腹は右脚につき、背中伸びる。上半身がぴたりと右脚についたところで吐く息を止め、その姿勢を十秒保つ。(イラスト15)

⑧ゆっくりと息を吸いながら、頭を膝まで戻していき、上半身を起こして③の姿勢に戻る。両

イラスト14



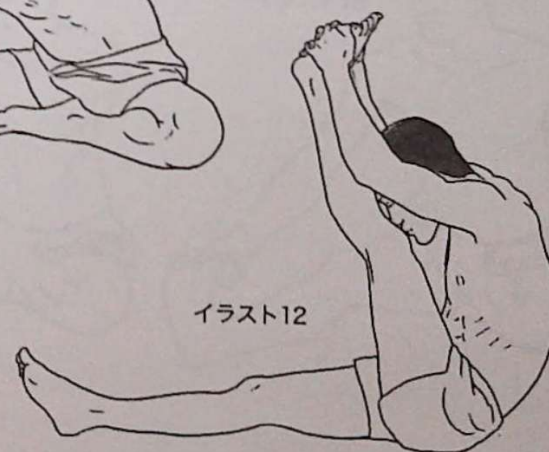
イラスト15



イラスト13



イラスト12



手を右足の親指からゆっくり離して元に戻る。  
 ⑨少し休んだのち、反対の脚で同様に行なう。  
 ※注意……全部を通して、伸ばした方の脚は膝が曲がらないようにする。もし脚の親指がつかめなかったら、膝でも足首でも、つかめるところから始めて、徐々に親指にまで持っていくようにすること。

◎——背中を伸ばして前屈するアーサナ

- ①両脚を前に伸ばして座る。
- ②左脚を曲げて、足の甲を右の太ももの上に深く乗せる。
- ③左手を背中側から回して、左足の親指をつかむ。
- ④右手は人さし指と親指で右足の親指をつかむ。このとき、左膝が床から離れないように注



イラスト17

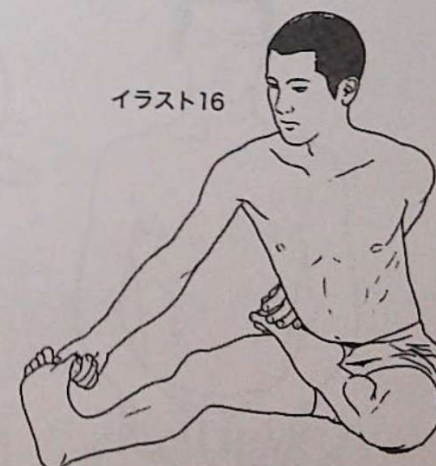


イラスト16



イラスト18

意し、両肩と右足の親指で二等辺三角形を描くようにする。特に肩が床に傾かないように注意する。(イラスト16)  
 ⑤ゆっくりと息を吸いながら、背すじを伸ばして五秒保つ。(イラスト17)  
 ⑥ゆっくりと息を吐きながら、上半身を倒していき、顔、胸、腹の順に右脚につけ、十秒間そのまま保持する。(イラスト18)  
 ⑦息を吸いながら、ゆっくりと上半身を起こしていき、右手を離す。次に左手を離し、左脚をゆっくり前に伸ばす。①の姿勢に戻って少し休み、反対の脚に替えて同様のことを行なう。  
 ※注意……「頭を膝につけるアーサナ」と違い、背すじは常に伸ばすように心掛ける。

●——カエルのアーサナ

- ①金剛座で座り、次に英雄座へ移る。両膝がついているように気を付ける。(イラスト19)
- ②手のひらを膝の前に置く。そのままゆっくりと息を吐きながら、上半身を前に倒していき、肘を床につけ、胸は膝につける。(イラスト20)
- ③次に、ゆっくりと息を吸って保持しながら、顔を斜め上へ向ける。このとき、首に力を入れて反るようにする。(イラスト21)
- ④三十秒ほどそれを保持したのち、ゆっくりと息を吐き出す。
- ⑤①から④を二、三回繰り返す。

※注意……背中を丸くしないで、腰から曲げるようにする。太っている人はやりづらいだろうが、根気よく練習すれば、できるようになる。

イラスト20

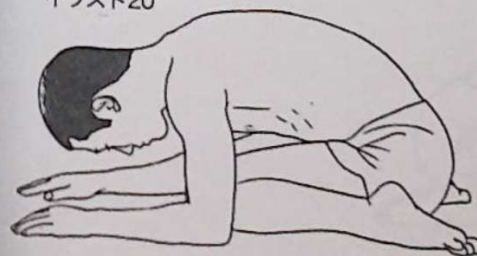


イラスト19

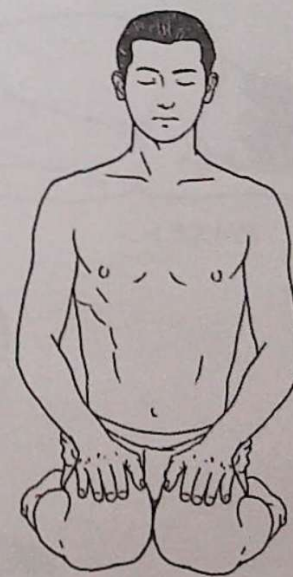


イラスト21



●——膝に鼻をつけるアーサナ

- ①両足をそろえて前に伸ばして座る。
- ②腕を腰の後ろに持っていく、手のひらを床に置く。(イラスト22)
- ③息を吐く。
- ④息を吸いながら、ゆっくりと両脚を伸ばしたまま上げていく。(イラスト23)
- ⑤次に頭を前に出し、鼻を膝につける。(イラスト24)
- ⑥そのままの姿勢で、五、六回普通呼吸をする。
- ⑦ゆっくり息を吸いながら中間まで脚を下げ、次に吐きながら②の姿勢に戻る。
- ⑧これをもう二回繰り返す。

イラスト23

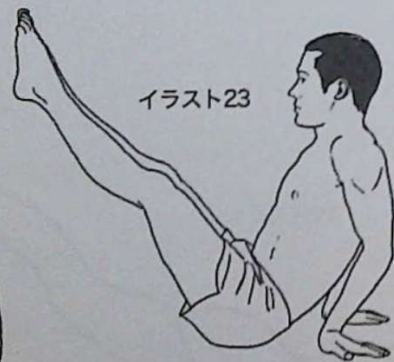


イラスト22

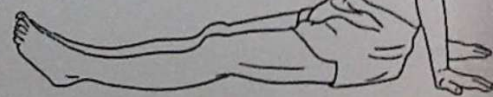


イラスト24



●——黒蜂のアーサナ

- ① 金剛座で座る。
- ② 息をいっぱい吸って五秒間保持する。
- ③ ゆっくりと息を吐きながら、上半身を前に倒していく。そして、肘を膝の前の床につける。(イラスト25)
- ④ 次に軽く頭を上へ上げ、口から息をいっばいに吸う。そのまま自分の限界まで息と姿勢を保持する。(イラスト26)
- ⑤ 我慢できなくなったら、その姿勢のまま鼻から息を出す。そのときハミングをして、蜂の羽音に似た音が出るようにする。再び口から息を入れ、これを三回繰り返す。
- ⑥ ⑤を三回繰り返したのち、口から息を入れながら金剛座に戻る。

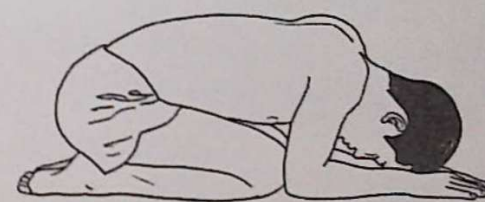


イラスト25



イラスト26

●前屈のアーサナの効果

- ① 各部分の関節や筋肉を緩め、柔軟にする。
- ② 心を落ち着かせ、瞑想に入りやすくする。
- ③ 眠りを深くする。

● 伸展のアーサナ

●——バッタのアーサナ (片脚)

- ① うつぶせになる。腕は体の横に伸ばしておき、手のひらを床につける。
- ② 顎を精いっぱい前へ出す。
- ③ ゆっくりと息を入れながら、右足を伸ばしたまま、上げていく。このとき、骨盤が床から離れないように気を付ける。
- ④ 十分に右脚を上げたら、膝や足先を意識的に伸ばし、息を止めて十秒間この姿勢を保つ。

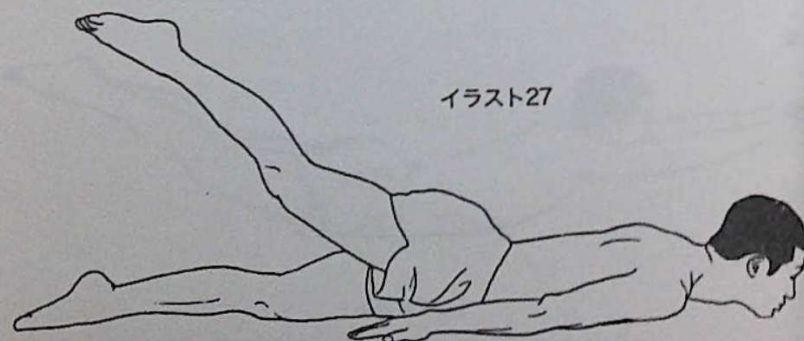


イラスト27

(イラスト27)

- ⑤ ゆっくりと息を吐きながら、右脚をゆっくりと静かに下げていき、脚が床にいたら全身をゆったりとさせる。
- ⑥ 顔を横に向けて床につけ、少し休んだら左脚で同様のことを行なう。

● バッタのアーサナ (両脚)

- ① うつぶせになる。額を床につけ、両腕はこぶしを握って床に置く。
- ② ゆっくりと息を吸いながら、両脚をそろえて伸ばしたまま上へ上げていく。
- ③ 十分に上がったたら、息を止めて十秒間この姿勢を保つ。(イラスト28)
- ④ ゆっくりと息を吐きながら、上げていた両脚を静かにゆっくりと下げていく。脚が床についたら全身をゆったりとさせ、力を抜く。

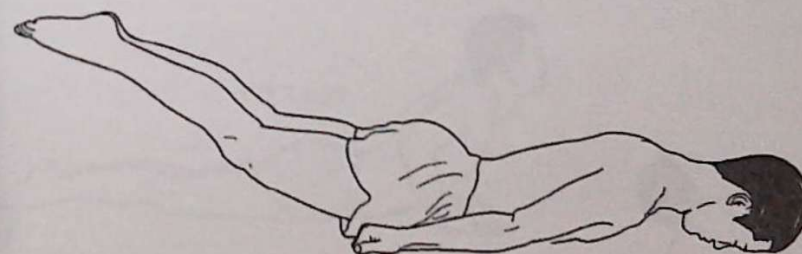


イラスト28

- ⑤ 少し休んでから同じことを繰り返し、全部で三回行なう。

● バッタのアーサナ (全身)

- ① うつぶせになる。両腕は前方へ真っすぐに伸ばし床につける。
- ② ゆっくりと息を吸いながら、両腕、そろえた両脚を一緒に上げていく。
- ③ 全身を腹で支えるような状態まで両腕、両脚を上げて体を反らせたら、普通呼吸をして二十秒間その姿勢を保つ。(イラスト29)
- ④ ゆっくりと息を吐きながら、両腕、両脚を同時にゆっくりと下げていく。
- ⑤ 両腕、両脚が床にいたら、全身をゆったりとさせ、力を抜く。

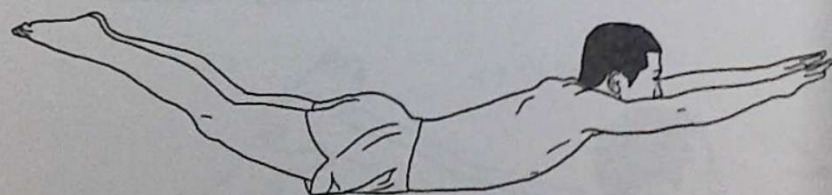


イラスト29

⑥少し休んだら同じことを繰り返し、全部で三回行なう。

### ●コブラのアーサナ

①うつぶせになる。額は床につけ、腕を曲げて、手のひらが胸の横の床につくようにする。肘は立てて腕を脇につける。(イラスト30)

②ゆっくりと息を吸いながら、額、鼻、顎の順に床にこするようにして頭を持ち上げていき、胸が床についている程度に背中を反らす。(イラスト31)

③次に両手で上半身を支えるようにして、さらに強く反らせる(腹が床から離れない程度)。

④両腕を伸ばし、恥骨が床につくほどに体を反らせる。

⑤最後に思いきり反らせ、②から吸い続けてい



イラスト30

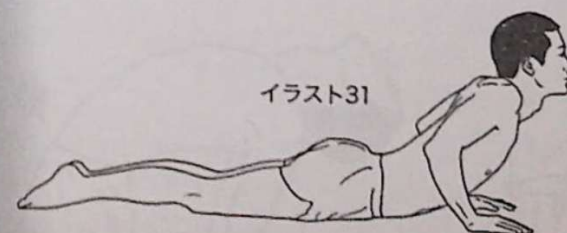


イラスト31

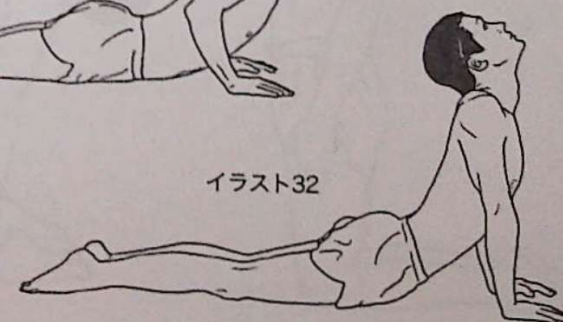


イラスト32

た息を止め、肛門を引き締め、五秒間その姿勢を保つ。(イラスト32)

⑥ゆっくりと息を吐きながら、今までと逆の順序で元に戻っていく。

### ●弓のアーサナ

①うつぶせになる。両腕は体に沿って伸ばして床に置く。顎は床につけておく。

②膝を少し開いて折り曲げ、踵を尻につける。それぞれの足首をそれぞれの手で外側から握る。(イラスト33)

③四秒間かけてゆっくりと息を吸う。それと同時に、腕で足首を引っ張り、体全体を反らせる。両脚はなるべくくっつけるようにする。

④③の姿勢を保ったまま、二十秒間普通呼吸をする。(イラスト34)

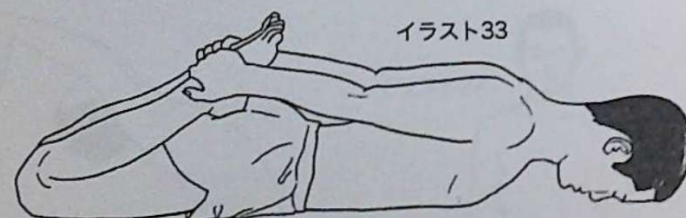


イラスト33

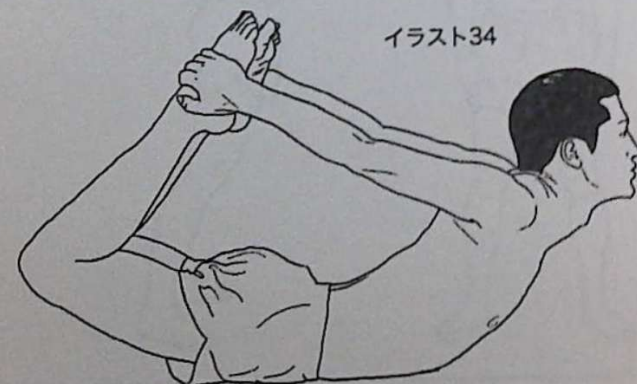


イラスト34

- ⑤ 八秒かけてゆっくりと息を吐きながら、体を緩めて①に戻る。
  - ⑥ 顔を横にして休んでから、もう一度行なう。
- ※注意……痛みのあるところか、尾てい骨に精神を集中する。

●ラクダのアーサナ

- ① 金剛座で座る。膝は少し離しておく。
- ② 腰を伸ばして膝で立つ。(イラスト35)
- ③ 息を吸いながら、両足首をそれぞれの手で握り、腰をできるだけ前に突き出す。普通呼吸を三、四回繰り返す。(イラスト36)
- ④ 息を吸いながら、②の姿勢に戻る。
- ⑤ 少し休んでから、もう一度繰り返す。

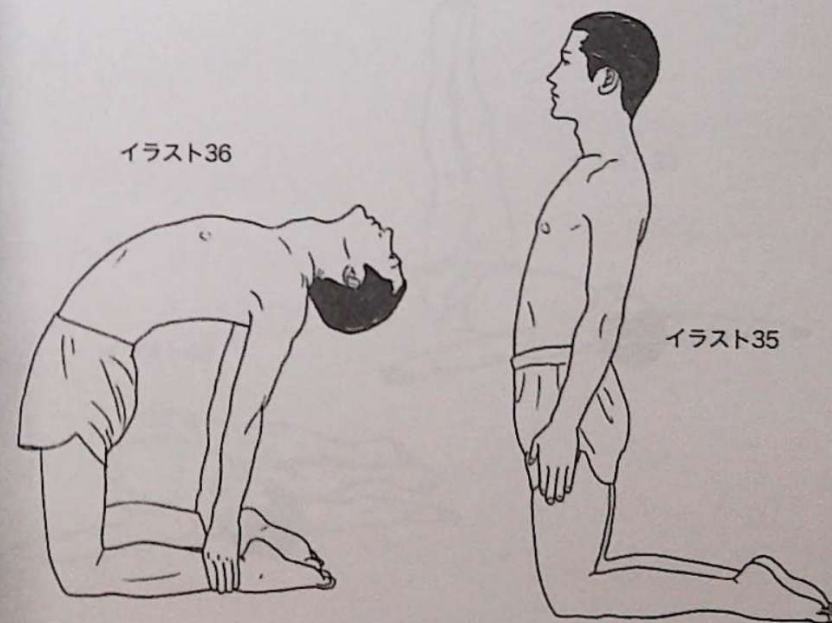
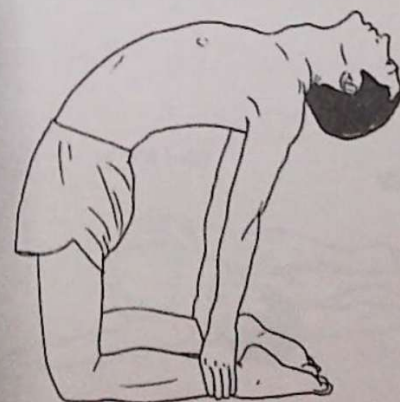


イラスト35

イラスト36



●壁を使って体を反らすアーサナ

- ① 壁に背を向けて、壁から六〇センチほど離れて立つ。足は肩幅に開く。(イラスト37)
- ② 息を吸いながら、両手を伸ばしたまま上げていき、頭上を通り越して後方の壁に手のひらをつける。(イラスト38)
- ③ その姿勢を保ったまま、普通呼吸を三、四回繰り返す。
- ④ 息を吸いながら、①の姿勢に戻る。少し休んでから、もう一度繰り返す。

イラスト37

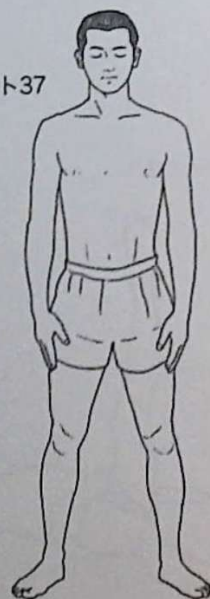
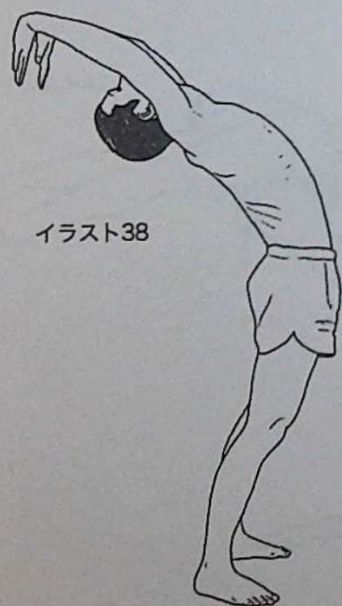


イラスト38



●ねじりのアーサナ

●ワニのアーサナ（両脚）

- ① 仰向けになる。
- ② 足先をそろえて脚を伸ばしたまま、ゆっくり息を吸いながら静かに両脚を上げていく。脚は床と垂直になる。（イラスト39）
- ③ 息を吐きながら、脚を右手の指先に向かって倒していく、床につける。それとともに顔は反対方向へ向けていき、左手の指先を見る。その姿勢を三秒間保つ。（イラスト40）
- ④ ゆっくりと息を吸いながら、②の姿勢へ戻る。
- ⑤ 両脚を上げたまま、今度は左へ倒していくながら、同様のことを行なう。

イラスト39

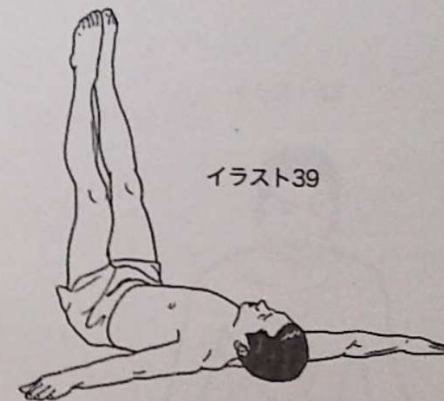


イラスト40



- ⑥ 息を吐きながら、垂直に脚を伸ばしたまま下ろし、①の姿勢に戻る。
- ※注意……背すじはできるだけ両手に垂直にしたまま保持する。

●ワニのアーサナ（片脚）

- ① 仰向けになる。
- ② ゆっくりと息を吸いながら、左脚を伸ばしたまま上げていき、床と垂直にする。（イラスト41）
- ③ 息を吐きながら、脚を右へ真横になるように倒していく、床につける。それとともに顔は左を向く。左手の指先を見て、三秒間その姿勢を保つ。（イラスト42）
- ④ ゆっくりと息を吸いながら、脚を垂直に戻す。同時に顔を戻す。次に息を吐きながら、①

イラスト41

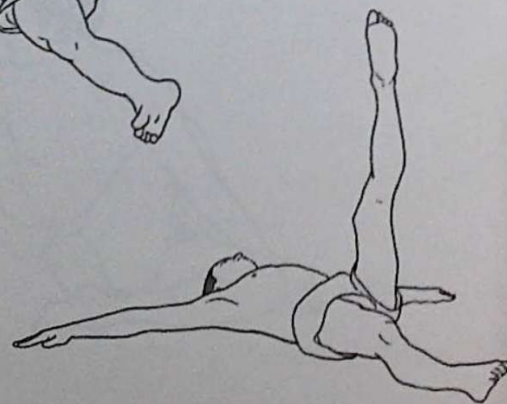
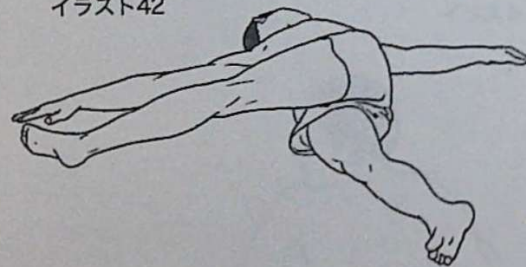


イラスト42



の姿勢に戻す。  
⑤少し休んだら、反対の脚で同様のことを行なう。

◎——背骨をねじるアーサナ

- ①両脚を伸ばして座る。
- ②左膝を曲げて床につけたまま、踵を尻の右側につける。
- ③右膝を曲げて、右足を両手を使って左の太ももの横に置く。立てた右脚はできるだけ自分の方へ引き寄せておく。(イラスト43)
- ④右手は尻の右側の床に置く。次に左脇の下を右脚の太ももにつけて腕を伸ばして右脚の土踏まずをつかむ。それができたら、右手を床から離して右脇腹に手のひらを当てる。(イラスト44)

イラスト44

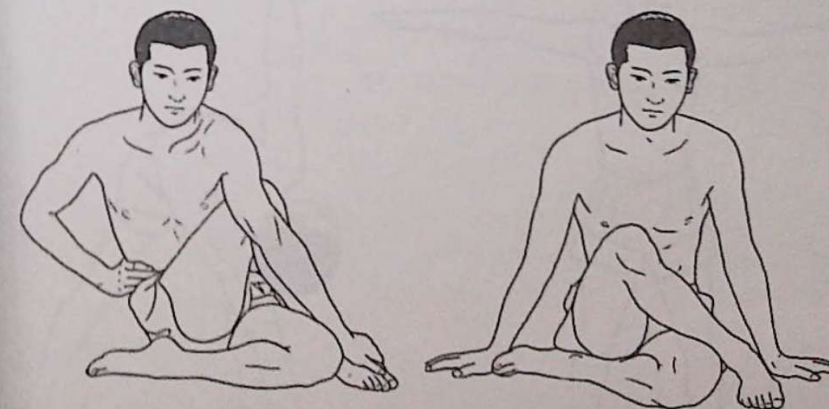


イラスト43

イラスト45



- ⑤息をゆっくりと吐きながら、顔をはじめ上半身を右の方へねじっていく。このとき顎は引き、背すじを伸ばす。十分ねじれて息を出し切ったら、その姿勢を十秒間保つ。(イラスト45)
- ⑥ゆっくりと息を吸いながら、上半身を元に戻していき、④の姿勢に戻る。次に左手を右足の土踏まずから離して正面を向く。最後は①の姿勢に戻る。
- ⑦少し休んだら、今度は反対側で同様のことを行なう。

◎——ねじりのある三角のアーサナ

- ①直立をする。両脚を広く開く。
- ②ゆっくりと息を吸いながら、両腕を真つぐに伸ばしたまま、肩の高さにまで上げていく。

- 手のひらは下向きにしておき、左右の指先を結ぶ線が一直線になるようにする。(イラスト46)
- ③ ゆっくりと息を吐きながら、上体を左へねじりながら倒していく。最後には、右手を左足の外側の床につける。両腕を結んだ線が一直線になるように気を付ける。左指先を見る。(イラスト47)
- ④ 息を吐き切ったまま息を止め、③の姿勢を十秒間保つ。
- ⑤ ゆっくりと息を吸いながら②の姿勢に戻していく。
- ⑥ ②の姿勢に戻ったら、今度はゆっくりと息を吐きながら、①の直立の姿勢に戻る。
- ⑦ 少し休んでから、反対側にねじって同様のことを行なう。

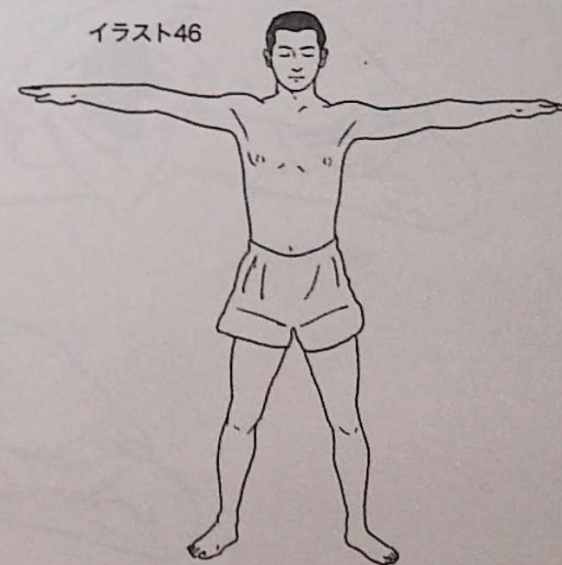


イラスト46



イラスト47

◎ 前屈してねじるアーサナ

- ① 両脚をそろえて、伸ばしたまま座る。
- ② 手を使って、左膝を折り曲げて左足の踵を会陰にしかりとつける。右脚は伸ばしたまま、両脚を十分に開く。左膝は床につけておくこと。
- ③ 右手で右足の親指をつかむ。つかみ方は、手のひらを上へ向け、右足の内側(親指側から)をつかむ。左手は、左太ももの上に置いておく。背すじは伸ばす。(イラスト48)
- ④ 息をいっぱい吸う。次にゆっくりと息を吐きながら、上半身を前に倒していく。最後には、右肘が右膝の内側の床につく。(イラスト49)
- ⑤ その姿勢のまま、左手を頭上を越えて前へ持っていく、右足の外側(小指側)をつかむ。

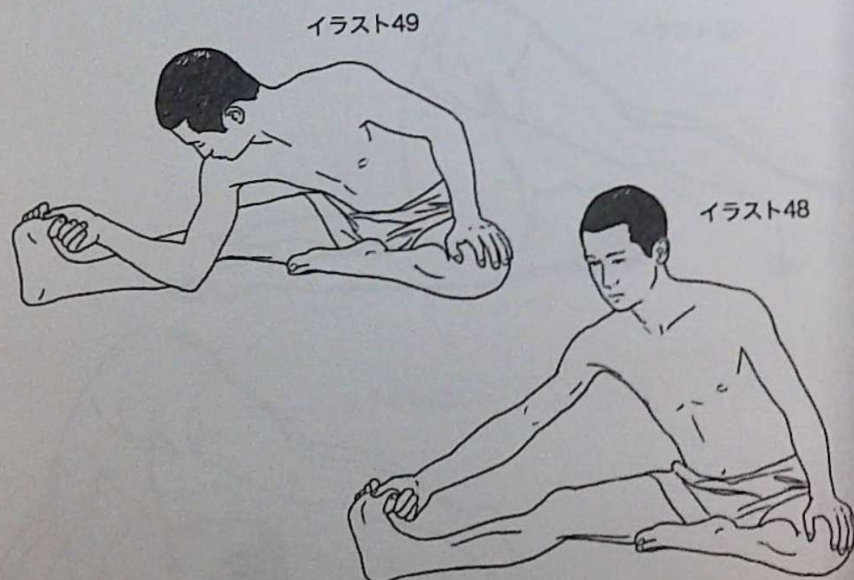


イラスト48

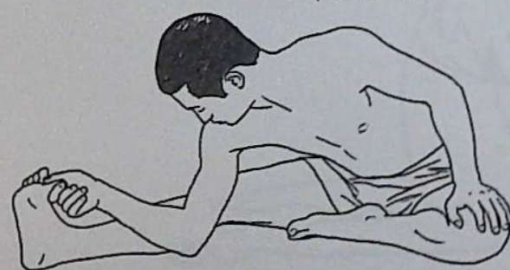


イラスト49

(イラスト50)

- ⑥今度は、息を吸い、⑤の姿勢を保ったまま普通呼吸を三回する。
- ⑦最後に息を吸ったら、次はゆっくりと息を出しながら、上半身をねじりながら右脚に近づけていく。顔は上を向ける。
- ⑧上半身をできる限り、右脚に近づけたら（できる人はつけてもよい）普通呼吸をしながら五秒間この姿勢を保つ。（イラスト51）
- ⑨ゆっくりと息を吸いながら、次第に上半身を起こしていき、②の姿勢に戻ってから、①の姿勢に戻る。
- ⑩十分に休んでから、反対側で同様のことを行なう。

●ねじりのアーサナの効果

- ①これは、背骨のずれを修正するので、スシュムナー管が真っすぐになる。そのため、スシュムナー管を通るクンダリーニが上昇しやすくなる。
- ②内臓の充血を取り除くので、肝臓・脾臓ひぞうの病気にも効果がある。
- ③精神が安定するので、長時間の瞑想が可能になる。

●首を柔軟にし強化するアーサナ

●——鋤すくのアーサナ

- ①仰向けになる。手のひらは下向き。
- ②ゆっくりと息を吸いながら、脚を真っすぐに伸ばしたまま上へ上げていく。
- ③脚が床に対して垂直になるまで上がったたら、

イラスト52



イラスト53

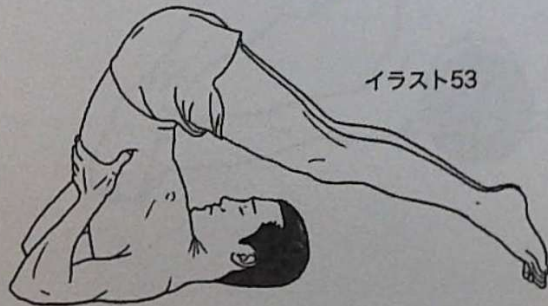


イラスト50

イラスト51



今度は息を出しながら、背中を床から離し、足先を頭上の床につくように持っていく。(イラスト52)

④手を背中に当ててバランスを取り、普通呼吸をしながら三十秒から一分この姿勢を保つ。(イラスト53)

⑤両腕を元に戻し、手のひらを床につける。

⑥ゆっくりと息を吸いながら、静かに脚が床と垂直になるまで戻していく。

⑦脚が床と垂直になったら、今度は息を出しながら脚を下げていき、①の姿勢に戻る。

### ●「鋤のアーサナの変形(1)」

①「鋤のアーサナ」の①から④を行なう。

②普通呼吸が終わったら、息を吐きながら、片

脚ずつ頭上の床の左側へ持っていく。(イラスト54)

③息を吸いながら、片脚ずつ元に戻る。反対側で行なう。

④「鋤のアーサナ」のやり方に従って元に戻し、二分間「シャヴァ・アーサナ」を取る。

### ●「鋤のアーサナの変形(2)」

①「鋤のアーサナ」の①から④を行なう。

②普通呼吸が終わったら、手でそれぞれの足の指をつかみ、息を吸いながら、脚を開いていく。できる限り開いたら、その姿勢を保ったまま三十秒から一分普通呼吸をする。(イラスト55)

③ゆっくりと息を吸いながら、脚を元に戻していき、腰に手を当てる。

イラスト54

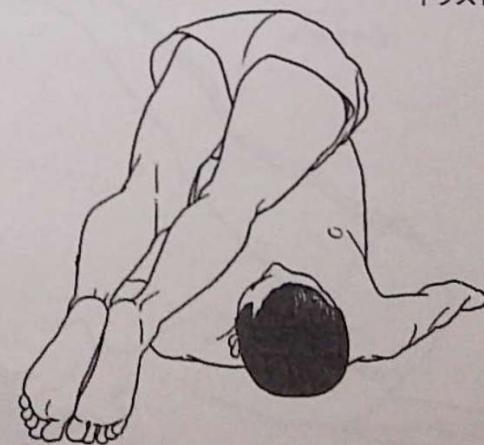
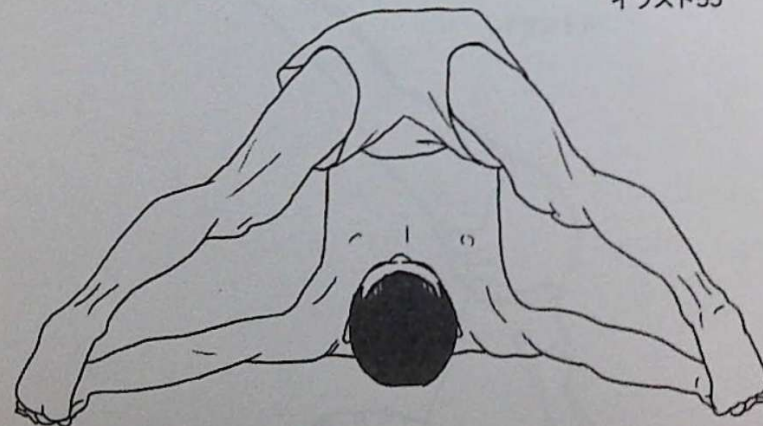


イラスト55



④「鋤のアーサナ」のやり方に従って元に戻す。

●ビバリータ・カラニー

①仰向けになる。腕を体の両側に伸ばし、手のひらは床につける。

②両脚をそろえたまま、ゆっくりと息を吸いながら上げていく。床と直角になったら息を止め、五秒から十秒間その姿勢を保つ（足首には力を入れないようにする）。

③息を吐きながら、上げていくときの二倍くらいの時間をかけて脚を下ろす。

④両脚が床に静かについたら、全身を緩める。少し休んでから、もう一度②、③を行なう。

⑤今度は、床の上の手のひらに力を入れ、息を吐きながら、腰を床から上げていく。（イラスト

ト56）

⑥次に両手を腰に当てて支え、体が「く」の字になるようにする。（イラスト57）

⑦その姿勢を一分間保持し、ゆっくりと息を吐きながら元の姿勢に戻り、そのまま休む。休む時間は、⑥の姿勢を保持した時間と同じか倍までとする。

※注意……⑥の姿勢の保持は、一分間から始めて一日に一分間ずつ増やして、一カ月後には三十分になるようにする。もちろん、その後の休む時間もそれに応じて長くする。休むときには必ず「シャヴァ・アーサナ」（二二八ページ参照）を取る。

逆転している時間が長くなるにつれ、腰の痛みや胃の痛みが出てくると思うが、これは生体反応が過敏になっているためなので、我慢して

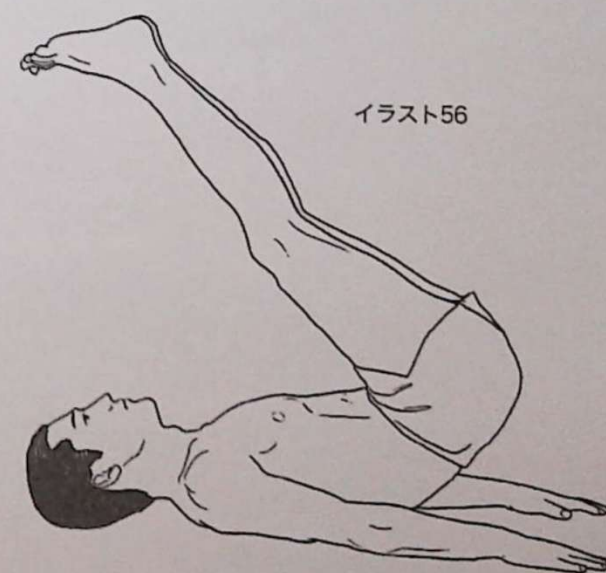


イラスト56

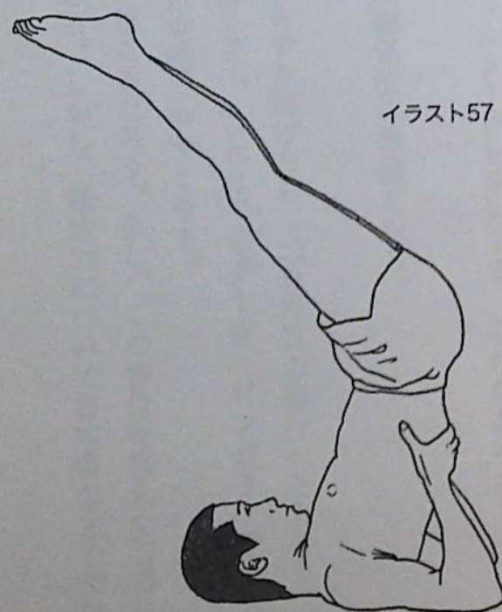


イラスト57

そのまま続けること。

このアーサナを始める前には、準備運動として、首を左右にゆっくりと三回ずつ回しておく。

●首を柔軟にし強化するアーサナの効果

首から上の血液交換を十分に行なうことによって、

- ① ストレスや精神的な疲労を速やかに取り除く。
- ② ホルモンのバランスを整え、若返らせる。
- ③ 神経系統の働きを整え、静める。
- ④ “幻身のヨーガ” “光のヨーガ” と密接な関係がある。

◎ 全期を通じてアーサナのねらい ◎

- ① 異常な興奮や無気力を取り除く。
- ② 筋肉・関節を緩め、かつ強めることによって、長時間の瞑想に耐えられる体をつくる。
- ③ 大脳・神経・ホルモンのバランスを整え若返らせる。
- ④ 背骨を修正し、クンダリーニの通り道であるスシュムナー管を浄化する。これがクンダリーニの覚醒を促す。
- ⑤ 体を健康にし、内臓を強化する。これがハードな調気法の準備となる。

さあ、準備段階という色彩の濃い一カ月目の修行をやり遂げたら、二カ月目の修行へと入ろう。二カ月目は、アーサナに加えて調気法の実習を行なう。これは、イダー管・ピンガラ管・スシュムナー管の浄化を行なうので、クンダリーニが覚醒しやすくなる。

早い人では、この修行中にクンダリーニの覚醒が起こるだろう。また、この修行を終えたころには、超能力を得るに足る心身ができ上がるはずである。しかし、超能力については本書の主旨ではないので説明は省かせていただく。

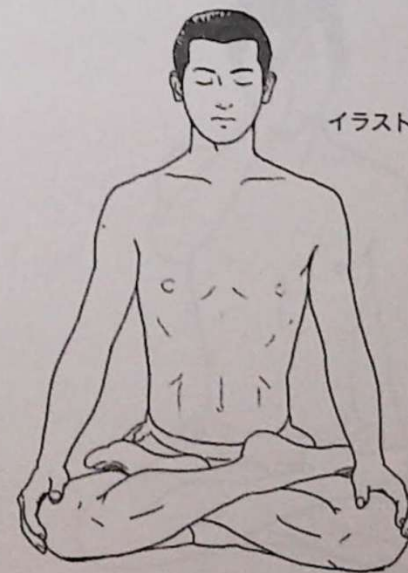
なお、調気法はほとんど本邦初公開の行法を取り入れてみた。

❖ 超能力が目覚める調気法

◎ アヌローマ・ヴィローマ・プラーナーヤーマ

- ① 好きな座法で座る。
- ② 下腹を引き締め、両鼻孔から息を吐き出す。  
(イラスト58)
- ③ 右手の人さし指を眉間<sup>みけん</sup>に当て、親指で右の鼻孔をふさぎ、左鼻孔から息を素早く吐き切り、左鼻孔から息を入れる。(イラスト59)
- ④ 息をいっぱいに入れたら、苦しくならない程度に保息する。
- ⑤ 保息が終わったら、中指と薬指で左鼻孔を押さえ、右鼻孔から息を吐き切る。(イラスト60)
- ⑥ 同じ右鼻孔から息を入れ、保息し、反対の鼻

イラスト58



孔から吐く。

⑦ このようにして左右交互に繰り返すが、回数  
は自分の肉体的条件によって決める。苦しく  
なったら、左右同じ回数のところまで止める。

※注意……呼吸(入息・保息・出息)に精神  
集中を行なう。慣れてきたら、入息・保息・出  
息の長さを一対一から一対四対二にする。  
つまり例を挙げると、最終的には、入息・保  
息・出息が四秒対十六秒対八秒のようになる。

● 効果

- ① 体を若返らせる。
- ② 気を強化する。
- ③ 肺と鼻を浄化する。
- ④ 心が穏やかになり健康になる。
- ⑤ 意識を鮮明にし、心を透明にする。

イラスト59

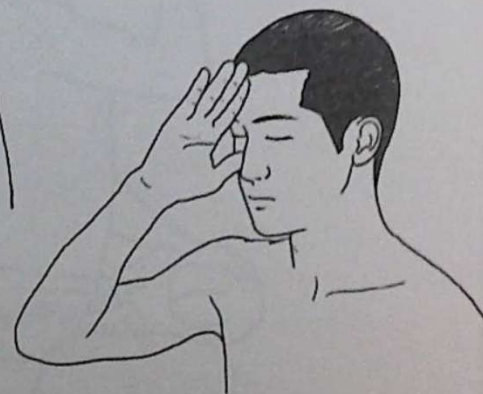
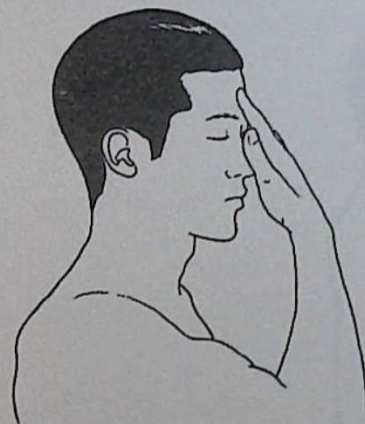


イラスト60



●——ナディー・シュツディ・プラーナーヤーマ

- ①蓮華座を組む。
- ②下腹を引き締め、両鼻孔から息を吐き出す。
- ③右手の人さし指を眉間に当て、親指で右の鼻孔を押さえ、左鼻孔からゆっくりと息を入れる。そのときには、息がシユムナー管を通って尾てい骨のムーラダーラ・チャクラに届くような気持ちで行なう（保息はしない）。（イラスト61）
- ④次に中指と薬指で左鼻孔をふさいで、右鼻孔から息を吐く。その息がシユムナー管を通って帰っていくような気持ちで行なう。（イラスト62）
- ⑤そのまま、右鼻孔から息を吸い、左鼻孔から吐く。このように左右交互に続ける。
- ⑥回数は肉体的条件によって決める。

●効果

- ①イダー管とピンガラ管を浄化し、クンダリーニーを速やかに覚醒させる。
  - ②ムーラダーラ・チャクラを開発する。これによって甘い香りを感じるようになる。
  - ③手足の動きが軽快になる。
  - ④安定した集中力が身に付く。
  - ⑤呼吸の回数が減少する。それによって長寿を得られる。
  - ⑥血液を浄化する。
- （この調気法は、瞑想を取り入れたもので、わたしの好きな調気法の一つである）

イラスト61

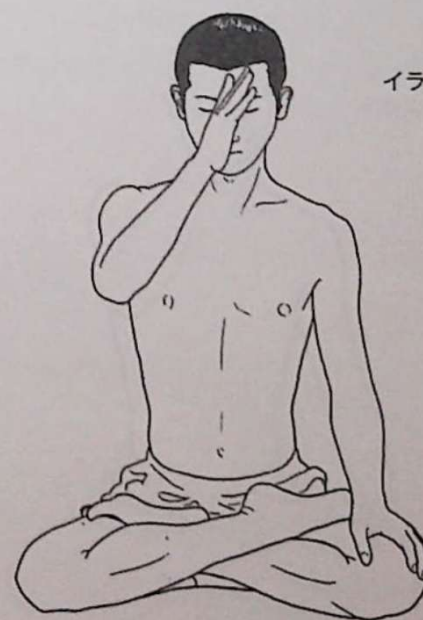
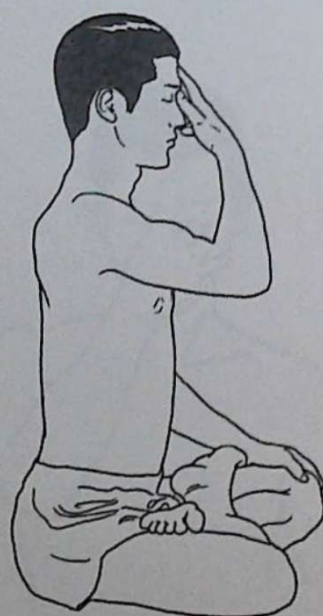


イラスト62



●—アグニ・プラディープタ・プラーナーヤマ  
①蓮華座を組む。

②下腹を引き締め、両鼻孔から息を吐き切る。

③右手の人さし指を眉間に当て、親指で右鼻孔を閉じる。

④左鼻孔から、首から尾てい骨にかけてのシムナー管に息が満ちることを意識して息を吸う。

⑤おなかに力を込めて、顔が赤くなるまで保息をする（初めは軽く保息する程度から始める）。（イラスト63）

⑥苦しくて耐えられなくなったら、中指と薬指で左鼻孔をふさぎ、右鼻孔から息を吐き出す。

⑦今度は、右鼻孔から息を吸い、同様に保息をしたのち、左鼻孔から吐き出す。このように左右交互にそれぞれ三回ずつ繰り返す。

※注意……心臓病の人は絶対にやってはならない。

保息のとき、気が首から上に上昇しないように気を付けないと、気絶してしまう。危険を除くためにも、二人以上で行なった方がよい。

●効果

①クンダリーニを覚醒させる。

②ムーラダーラ・チャクラとマニプーラ・チャクラを開発する。

③氣力を充実させる。

④体の動きが軽快になる。

⑤軽い病気をすべて治す。

⑥発汗を促進する。

⑦寒さに強くなる。



イラスト63



◎——ディールガ・シユワーサ・プラシユワーサ・

プラーナーヤーマ

①好きな座法で座る。

②両鼻孔から息を長く力強く吸う。このときに、腹は使わず胸式の呼吸になるようにする。(イラスト64)

③吸い終わったらすぐに、長く力強く息を吐き出す。(イラスト65)

④①から③を肉体的条件に応じて繰り返す。入息・出息時間が、一層長くなるように練習する。

※注意……これは、歩きながら行なってもよい(わたしはよく歩きながら行なう)。

●効果

①オーロビンドは、この調気法に熟達して空中

浮揚ができるようになった。空中浮揚までいかなくても、体が浮いたような感覚を得る。

②健康になり、寿命が延びる。

③アナハタ・チャクラを開発する。

④鼻と肺を浄化する。

⑤胃と肝臓を強くし、消化力を増進させる。

◎——シャンムキー・レーチャカ・プラーナー

ヤーマ

①吉祥座で座る。

②右手の人さし指を眉間に当て、右鼻孔を押さえて左鼻孔から息を吐き出す。このとき腹部をへこませて、横隔膜おうかくまくを引き上げるようにして息を吐き出すとよい。(イラスト66)

③耳を親指で、目を人さし指で、鼻を中指で、口を薬指と小指でそれぞれふさぐ。(イラスト

イラスト66

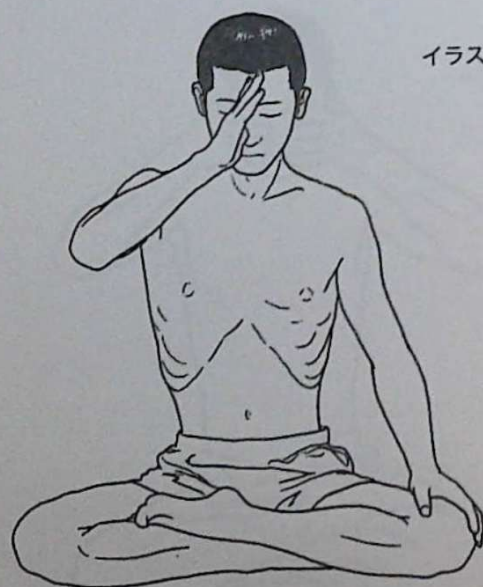


イラスト65

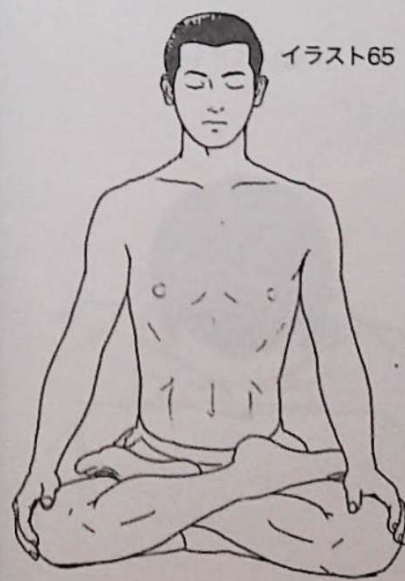
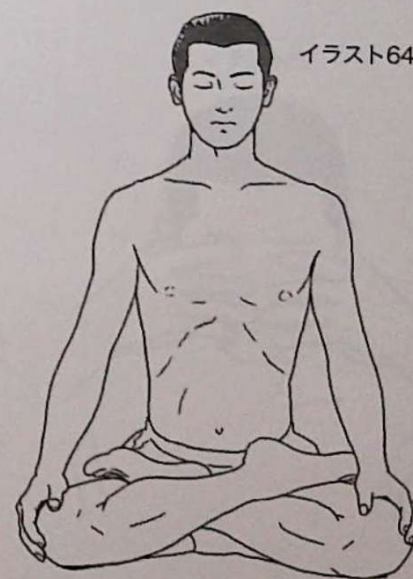


イラスト64



67)

④ ジャーランダラ・バンド（喉の引き締め）をして、息を吐き切ったまま、できるだけ長く保持する。このとき眉間に精神集中をしておく。（イラスト68）

⑤ 息を吸うときは、左鼻孔だけ中指を離してゆつくりと行なう。

⑥ 息を吸ったら、保息しないですぐに吐き出す。

⑦ 反対の鼻で同様のことを行ない、自分の状態に応じて繰り返す。

# ●効果

① 真智（インスピレーションによって真実を知る力）を得る。

② 透視能力を得る。

③ アージュニア・チャクラとヴィッシュudd・チャクラを開発する。

④ 心が不動となる。

# ◎——サルヴァ・ドワラ・バッダ・プラーナー

## ヤーマ

① 蓮華座を組む。

② 両鼻孔から息を吐き出す。

③ 次に、腹と胸に力を入れて、尾てい骨から喉にかけて、息を満たすようなつもりで息を吸う。

④ 息をいっぱい吸ったら保息する。このとき、親指で耳を、人さし指で目を、中指で鼻孔を、薬指と小指で口をそれぞれふさぎ、眉間に精神集中をしておく。（イラスト69）

⑤ 我慢できるだけ保息したのち、中指を鼻孔か

イラスト69



イラスト68

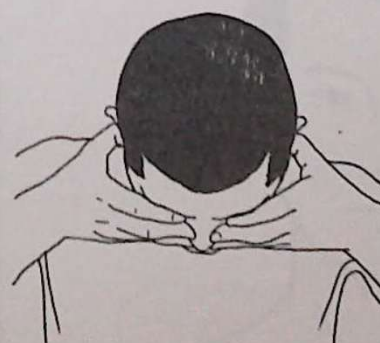


イラスト67

- ら離して息を吐く。  
⑥③から⑤を五回繰り返す。

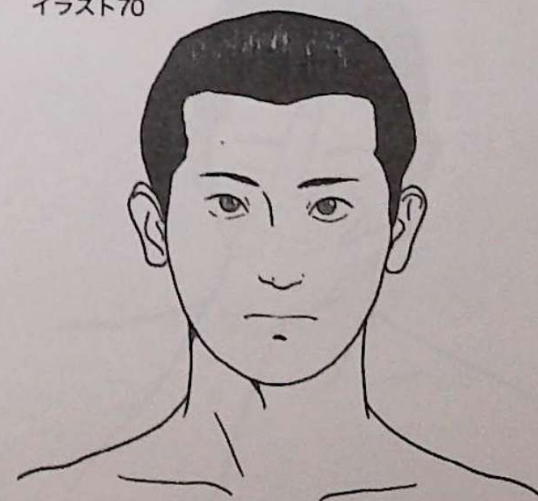
●効果

- ①クンダリーニが覚醒する。  
②解脱に対して大変有効である。  
③あとは前述のシャンムキー・レーチャカ・プラーナーヤーマ同様の効果を持つ。

●ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ

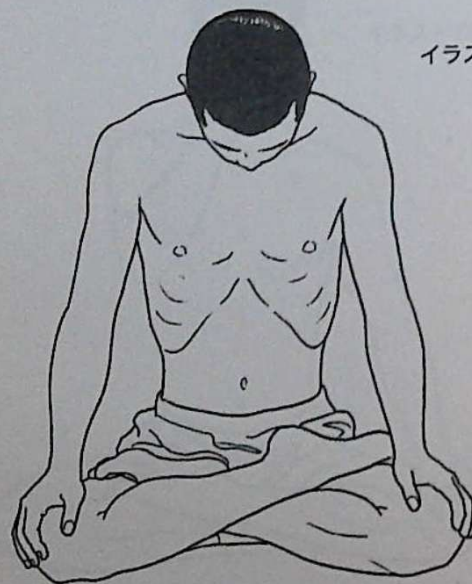
- ①蓮華座を組む。このとき、首と背中中は真っすぐにして座る。  
②手のひらを膝に置き、眉間に精神集中をす。 (イラスト70)  
③両鼻孔で素早く二十五回の呼吸を繰り返す。

イラスト70



- ④完全に息を吐き出したのち、ジャーランダラ・バンダ（喉の引き締め）、ムーラ・バンダ（肛門の引き締め）、ウッディヤーナー・バンダ（腹の引き締め）を行なう。息を吐き切ったまま、できる限りそれを保持する。 (イラスト71)

イラスト71



- ⑤我慢できなくなったら、両鼻孔で息を吸う。そして、できる限り保持する。  
⑥我慢できなくなったら、両鼻孔で勢いよく息を吐き出す。  
⑦肉体的条件によって、回数を決めて繰り返す。しかし、四十回以上繰り返してはならない。

●効果

- ①速やかにクンダリーニを覚醒させる。

- ② 知能が高くなる。
  - ③ 体重を減らし、体を細く強くする。
  - ④ 若返る。
  - ⑤ 慢性化した風邪を治し、痰を取り除く。
- ※備考……これは他の調気法と違い、三昧に至るためのものである。これを行じることによって、数々の神秘体験をするであろう。

● プラマリー・プラナーヤマ

- ① 吉祥座で座る。
- ② 右手の人さし指を眉間に当て、右の鼻孔を親指で閉じる。
- ③ 息が尾てい骨にまで達するような気持ちで、左鼻孔で息を吸う。
- ④ しばらく保息する。(イラスト72)
- ⑤ ゆっくりと息を吐きながら、ハチの羽音のよ

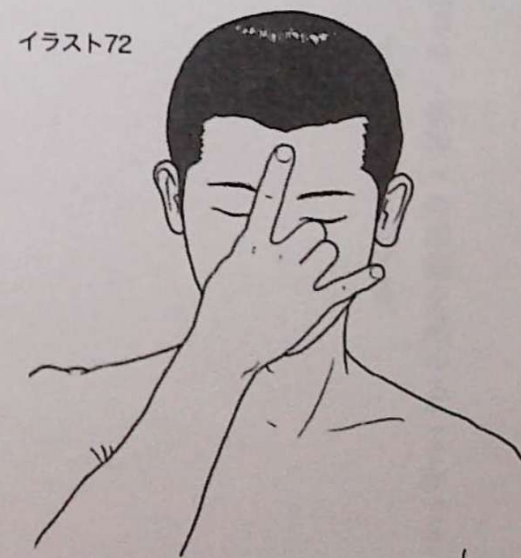


イラスト72

うな音をハミングで出す。吐息は長ければ長いほどよい。(イラスト73)

● 効果

- ① 集中力を増し、速やかに三昧に入る。
- ② ナーダ音（アナハタ・チャクラで出している神秘の音）が聞こえるようになる。
- ③ この音によって“幻身のヨーガ”に入れるようになる。
- ④ 心を落ち着かせる。

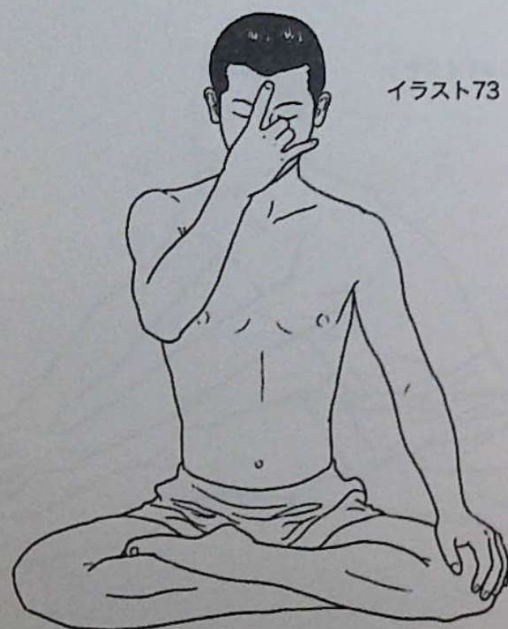


イラスト73

❖ 神に近づくムドラー

三カ月目にはムドラーを加える。

ムドラーの実践によって、確実にクンダリーニを覚醒させ、解脱への準備を進めることができる。しかし、効果がある反面、肉体を傷つけやすいので、十分な注意を要する。

● マハー・プーラカ・ムドラー

- ①両脚をそろえ、伸ばしたまま座る。
- ②左膝を折り曲げて、左足の踵を会陰にしっかりとつける。左膝は床につけておく。
- ③右脚を伸ばしたまま、右足の親指を右手の人さし指と親指でつかむ。次に左手で重ねてつかむ。このとき、右足先に真っすぐに上半身向ける。背すじを伸ばし、肩は床に対して水平を保つ。(イラスト74)

④下腹を引き締めて息を吐き出し、次に下腹をゆるめて息を入れる。

⑤さらにゆっくりと胸に息を入れながら、顎を上げて背中を反らせる。

⑥息が胸をいっぱい満たしたら、ジャーランダラ・パンダ（喉の引き締め）、ムーラ・パンダ（肛門の引き締め）、ウッディヤーナ・パンダ（腹の引き締め）を相次いで行ない、三つのパンダを同時に保持する。息を止めたまま、限界までこれ続ける。このときムーラダーラ・チャクラ（尾てい骨）に精神集中をしておく。(イラスト75)

⑦ウッディヤーナ・パンダ、ムーラ・パンダの順に緩め、ゆっくりと息を吐き出す。吐き切ったら、ジャーランダラ・パンダを緩めて

イラスト74



ゆっくりと①の姿勢に戻る。

⑧十分に休んだら脚を替え、同様のことを繰り返す。ただし、このときは精神集中をアージュニア・チャクラへと変える。

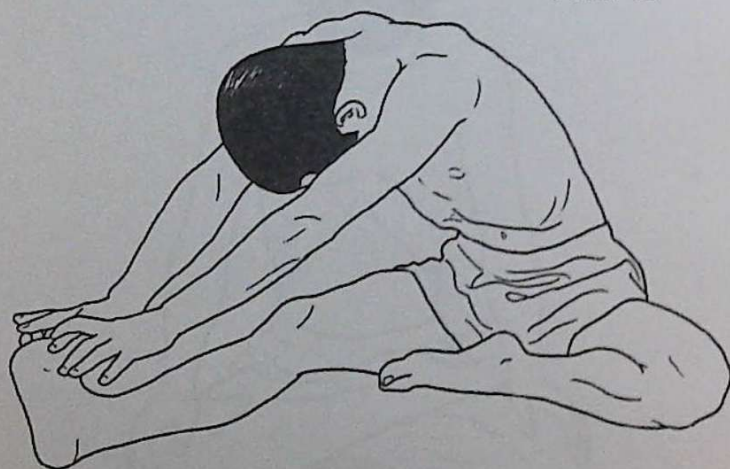
●——マハー・レーチャカ・ムドラー

- ①両脚をそろえ、伸ばしたまま座る。
- ②左膝を折り曲げて、左足の踵を会陰にしかりとつける。左膝は床につけておく。
- ③右脚を伸ばしたまま、右足の親指を右手の人さし指でつかむ。次に左手で重ねてつかむ。このとき、右足先に真っすぐに上半身を向ける。背すじを伸ばし、肩は床に対して水平を保つ。
- ④ゆっくりと腹をへこませ、横隔膜を引き上げるようにして、息を吐き切る。顎を上げて背中を反らせる。

イラスト75



イラスト76



- ⑤ジャランダラ・バンド（喉の引き締め）、ムーラ・バンド（肛門の引き締め）、ウッディヤーナ・バンド（腹の引き締め）を相次いで行ない、三つのバンドを同時に保持する。息を止めたまま、限界までこれ続ける。このときムーラダラ・チャクラ（尾てい骨）に精神集中をしておく。（イラスト76）
- ⑥ウッディヤーナ・バンド、ムーラ・バンドの順に緩め、ゆっくりと息を吸う。
- ⑦息を吸い終わったら、ジャランダラ・バンドを緩めて、ゆっくりと脚を伸ばして座った姿勢に戻る。
- ⑧十分に休んだら、脚を替えて同様のことを繰り返す。ただし、このときは精神集中をアージュニア・チャクラに変える。

◎——マハー・プーラカ・バンダ・ムドラー

- ①蓮華座を組む。手は膝に置く。
- ②背すじを伸ばして普通呼吸を数回行なう。
- ③息が入ったところで息を止め、ジャーランダラ・バンダ（喉の引き締め）、ムーラ・バンダ（肛門の引き締め）、ウッディヤーナ・バンダ（腹の引き締め）を相次いで行ない、三つのバンダを同時に保持する。このとき、ムーラダーラ・チャクラ（尾てい骨）に精神集中をする。（イラスト77）
- ④限界まで保持してから、ウッディヤーナ・バンダ、ムーラ・バンダの順に緩め、ゆつくりと息を吐き出す。吐き切ったら、ジャーランダラ・バンダを緩めて①の姿勢に戻る。
- ⑤十分に休んでからもう一度繰り返し返す。ただし二回目はアージュニア・チャクラ（眉間）に

精神集中を行なう。

◎——マハー・レーチャカ・バンダ・ムドラー

- ①蓮華座を組む。手は膝に置く。
- ②背すじを伸ばして普通呼吸を数回行なう。
- ③息を吐き切ったところで息を止め、ジャーランダラ・バンダ（喉の引き締め）、ムーラ・バンダ（肛門の引き締め）、ウッディヤーナ・バンダ（腹の引き締め）を相次いで行ない、三つのバンダを同時に保持する。このとき、ムーラダーラ・チャクラ（尾てい骨）に意識を集中する。（イラスト78）
- ④限界まで保持してから、ウッディヤーナ・バンダ、ムーラ・バンダの順に緩め、息を吸い込んだところでジャーランダラ・バンダを緩めて①の姿勢に戻る。

イラスト77



イラスト78



⑤十分に休んでから、もう一度繰り返す。ただし、このときは、アージュニア・チャクラ（眉間）に精神集中を行なう。

以上四種類のムドラーを挙げたが、ムドラーはアーサナ、調気法と違い、この中から選ぶというのではなく、全部を行ずる必要がある。また、時間の取れる人は、毎食前に一時間ずつ行ずると数十倍の効果が得られる。

ムドラーだけでも長期間やれば、必ず三昧に入れるだろう。それだけの効果を持つ行法である。わたしは、ムドラーを一日十時間以上行じた時期があった。

## ❖ 瞑想——四つの幸福の扉

### ◎——幸福をもたらす瞑想

いよいよ最後の修行に入るときが来た。アーサナ、調気法、ムドラーに加えて瞑想を取り入れる。ここでは、わたしが解脱するために用いた「四念処（しねんじょ）（四つの記憶修習（きおくしゅうじゅう）の現象化）」の瞑想を紹介しよう。

ここまで修行を続けられたあなたは、アーサナによって瞑想が可能になっているだろうし、調気法とムドラーによって数々の神秘体験をしていることだろう。しかし、まだ心の幸福感はもたらされてないはずだ。

これは、肉体・心・感覚・観念に対する愛着が強いからである。それを取り除くのが「四念処（四つの記憶修習の現象化）」の瞑想の目的である。

この瞑想が成就したなら、真我（本当の自分）がもろもろの束縛から解放放たれて、本来の姿に戻ることができる。これができる人には、もはやグルは必要ないのだ。

◎——四念処（四つの記憶修習の現象化）の瞑想

I 我が身これ不浄なり

「真我」というものは、純粹で清らかである。そのため、不浄なものを嫌っている。だが、あなたも含め、だれ一人そのことに気付いていないのが現状だ。そこでこの瞑想が必要となる。この瞑想を行なうと、自分の肉体が不浄のものであるということを、真我に観照<sup>かんしょう</sup>させることができる。それによって真我は肉体に対する執着から離れられるのである。

——我が身これ不浄なり——

例えば、お風呂に一カ月の間入らなかったとしよう。当然体中がかゆくなり、じめじめとして異臭を放つようになるだろう。アカにもまみれるだろう。また、運動したとしたら、汗をかき、通常よりも早く体が汚れていくだろう。

このように、肉体は汚いものだ。何もしないで自然になるように任せていると自ら汚くなっていく。それはもともと不浄だからである。

おいしく飲んだり食べたりしたものも、最後にはキタナイとされている便や尿となって体外へと排出される。便や尿がキタナイのだったら、それらを体内で作るこの肉体もキタナイのはもちろん

のことである。

それだけではない。肉体は病氣にもなれば老化もする。清浄・純粹なものだったら、そんなことが起こり得るはずがないだろう。

このように、肉体は清浄・純粹なものではない。不浄・不純なのだ。その上、病氣や老化などの「苦」の原因ともなっている。

そんな自分の肉体に「これはわたしです。これはわたしのものです」などといって執着することに何の意味があるのか。

真我は肉体への執着から離れなければならない。これが「四念処（四つの記憶修習の現象化）」

の瞑想の第一、「我が身これ不浄なり」が行き着かなければならないところである。

なお、「四念処（四つの記憶修習の現象化）」は、「プラティヤハラ（制感）」に属する瞑想法である。プラティヤハラとは、五感と意識を外界から自分の内面（この一番奥に真我がある）に向けていく行である。これを行なうと、外界の変化や事物に惑わされなくなり、強い精神集中力を身に付けることができる。

【瞑想の仕方】

肉体について、様々な状態を思い浮かべ、不浄であることを理解することに努める。

## Ⅱ 受は苦なり

受とはすべての感覚器官のことである。すなわち、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚を総称している。

これらは、わたしたち人間にとっては重要な器官であるはずなのだが、実は皆幻影なのだ。そのことに気付かなければならない。そのための瞑想が「受は苦なり」なのである。

### ◆ 第一段階……今までの感覚が弱くなったりなくなったりしたときの苦しみを知る

#### 【瞑想の仕方】

まず、自分の目が見えなくなったと強く思い込む。美しい風景も、恋人も、テレビも、新聞も、マンガもすべてが突然見えなくなったのだ。当然、この目で見たいという欲求が起こってくるだろう。その欲求はあなたを苦しめるだろう。苦しくてたまらない。

← この状態になるまで瞑想を続ける。すると最終的にあなたは次のことに気付くはずである。

← 今まで楽しみであったはずのものが、苦しみの原因となっている。執着していたものから離れな

ければならない苦である。

さらに、このまま自分が死んで感覚が消滅してしまったとしても、永久に残る真我はものすごい苦を負うことになるだろう。それだったら、一刻も早くこの執着から離れなければならないのではないか。

そう気付いたらしめたものである。同じようにこの瞑想を続ければ、感覚に対する執着から離れることができるだろう。それは、感覚があっても当たり前、なくても当たり前という境地に至ることである。

### ◆ 第二段階……物事の移ろいを知る苦しみ

#### 【瞑想の仕方】

愛する者または物を一つ取り上げる。例えば、夫、妻、子供、恋人、ペットなどである。

それらの人が、ひどいやけどを負ったとしたらどうだろうか。ただれたケロイドが、今まで一番好きだった顔に残ってしまったとしたら、どうだろうか。あなたは、今までと変わらぬ愛情を持ち続けることができるか、否か。

そのことについて瞑想し続けてみよう。それによって、移ろいを知る感覚器官が苦の原因であることに気付くであろう。

それに気付いたら、前述の第一段階、「今までの感覚が、弱くなったりなくなったりしたときの苦しみ」の場合と同様に、感覚器官に対する執着から離れるまで瞑想を続けてみてほしい。

◆第三段階……嫌なものを見たり聞いたりする苦しみ

だれでも、嫌なものを見たり聞いたりするのは嫌であろう。嫌いなことを、否応なしに受けなければならぬのも感覚器官があるからである。

そのことを瞑想によって悟り、感覚器官からの執着から離れるのが、ここでの目標である。

これら第一段階から第三段階までを完全にマスターすることによって、

「受は苦なり。苦なるがゆえに無我である（真我ではない）」

という真実を自分のものにすることができるよう。

Ⅲ 心は無常なり

この瞑想は次のプロセスをたどる。

心は無常なり

←

無常なるがゆえに苦なり

←

苦なるがゆえに無我である（真我ではない）

←

無我なるがゆえに、それを脱却して解脱しなければならない（心と真我を切り離さなければならぬ）

ここでのポイントは、瞑想によって「心は無常なり」を悟ることである。これを悟らない限り、次へと移れないし、反対に悟ることができたら、以後はスムーズに進むはずである。

では、実際にはどのように修行を進めたらよいだろうか。まず、真我を心から切り離すことの意味について考えてみよう。

真我は、純粹観照者である。純粹観照者とは、他の事物と全く関係を持たない、独立した存在であるということだ。

ところが、真我は心が自分だと錯覚してしまっている。つまり、心が傷つき悲しんだりすると、真我は自分がそうなっていると思ひ込んでしまうのである。これが人間の苦悩や悲しみの根源なのだ。

それはまだいい。もっと大変なのは、愛着の場合である。心が何かに対して愛着していて、真我

が自分の愛着だと錯覚していると、輪廻・災禍に巻き込まれてしまう原因となる。

例えば、ある代議士が権力欲の塊であったとしよう。彼は死ぬ瞬間まで権力に心を残していることだろう。

もし、そのまま死んでしまったらどうなるか。

彼が、力だけで権力を持つとするタイプであつたら、次に生まれ変わるときには、集団生活をしている動物、それも力関係でボスが決まるサルなどに生まれ変わってしまうだろう。

反対に頭を使って権力を持つタイプであつたら、人間以上の生き物に生まれ変わって、権力を集中させ続けるだろう。

つまり、真我が愛着というものを錯覚することによって、それを再び現わそうという方向へ動いてしまうのである。そのため、永久に輪廻の輪の中で苦しまねばならなくなってしまうわけだ。

そうならないようにするには、真我を心から切り離して、錯覚をなくし、本来の姿に戻してやらなければならない。

### 【瞑想の仕方】

まず、自分が愛着（執着）している事物を知る。そして、瞑想でそれと自分の関係の変化を追う。

例えば、好きな異性がいたとする。その場合、

恋愛

←

結婚

←

家庭生活

←

死別・生別

という過程を繰り返し瞑想する。特に、愛着していながら別れなければならない、という最後の場面を重点的に行なう。

それを繰り返し、繰り返し行なうことによって、真我の経験となっていく。真我は心の動きを見ることがよって、自分の経験としていくのである。

そして、いずれ真我は「心の動きが無常であり、苦の原因である」と悟るだろう。そのとき真我はその心の状態から離れていくのである。

しかし、真我を完全に心から切り離すには、これではまだまだ足りない。このほかにも多くの愛着が残っているからだ。だから、その自分の愛着を一つずつ取り上げて、同様に瞑想を行なわな

ればならない。

そして、そのすべての愛着を消滅させることができたときに、真我は完全に心から離れるのだ。ここまで来たら、かなりのレベルである。心が起因となる苦しみを全く受け付けなくなっているはずだ。

#### IV 法は無我なり

この瞑想の目的は、一切の観念やイメージが虚構であることを悟り、真実の世界（ニルヴァーナ）へ入ることである。

この世では、あまりにも観念やイメージに縛り付けられているので、何が真実かということを見失ってしまっている。

例として、身近な出来事を挙げてみよう。

信徒にI君がいる。I君は修行に打ち込みたいがために仕事を辞めて、それまでの貯えで修行生活をはじめた。

ところが、それを伝え聞いた両親は上京し、I君の所に怒鳴り込んできた。I君は気丈な母親に数発の平手打ちをくらった。母親は言った。

「ちゃんと仕事をしろ！ 豊かな生活をして、肉魚も食べる。子供の豊かな生活を見るのが親の楽しみなのだから」

ここで問題となるのは、両親の思い込みである。I君は、人間として生まれた目的は何か、どうすれば苦しみや悲しみをなくすることができるか——ということを考えた末に、修行をして解脱を目指す人生を選んだ。

ところが、両親は、豊かな生活＝幸福だと思い込んでいるのである。その上、そういう自分の価値観を息子に押し付けているわけだ。

I君の両親は、戦中・戦後を体験している。そのころ、だれもが強いられた悲惨な生活体験が、現在の価値観をつくり上げたということが考えられるだろう。

だったら、当然時代や体験が違ったら、その価値観というものも違ってくることを考えなければならぬ。

このように、観念は変わるものである。したがって真実からは程遠い。教育にしてもそうである。終戦日まで、天皇は神として教えられていた。その神のために死んでいくのが、国民の義務であった。

ところがどうだ。今度はアメリカの占領政策とともに入ってきた民主主義が、現代人の気風をつくり上げた。新しい価値観をつくり上げたのだ。

人は、こんなに変わりやすい観念やイメージに左右されているのである。一刻も早くそのことに気付き、そこから脱却しなければならぬ。

真我の錯覚を取り除かない限り、人間の苦しみの生は永遠に続くのである。

### 【瞑想の仕方】

では、真我の錯覚を取り除くポイントを書くに当たって、先程のI君を例に挙げて進めてみよう。

まず、幸福とは何か——ということについて考えてみる。母親が言うように、おいしい食べ物を食べる。豊かな生活をする、お金がある——これらが幸福をつくり上げる必要条件かを考えてみる。

まず、息子のI君にとって、それが幸福でなかったことに注目しよう。

彼はわたしに会うまでわりと豊かな、母親に言わせると「幸福」な生活をしていたのである。しかし、それが真の幸福でなかったから、彼はその生活に満足できなかった。それゆえ、その生活を捨てて、修行生活に入ったのだ。

ここで既に、豊かな生活＝幸福であるという観念はもろくも崩れ去る。

また、こうも考えてみよう。母親にとって今の世が続く限り、豊かな生活＝幸福かもしれない。

しかし、必ず死はやってくるものだ。

魂は生き続けるが、肉体は滅する。したがって、豊かな生活も、食べ物も、お金も必要なくなってしまうのである。つまり、幸福の条件だと思っていたことが、何一つなくなってしまうのである。

このように、一つずつ観念を否定しながら、真我の錯覚を取り除いていく。これが、「法は無我なり」の瞑想である。

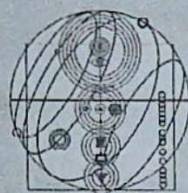
あなたも、自分が今関心を持っていることを取り上げてこの瞑想を行なってほしい。それは、愛情、地位、名譽、権力、嗜好等いろいろあるだろう。それらが永遠に続く真実であるかどうか考えるのだ。

では最後に、「四念処（四つの記憶修習の現象化）」の瞑想の目的を確認しておこう。

その目的とは、永遠に生き続ける真我（魂）の錯覚を取り除き、永遠に幸福な真実の世界（ニルヴァーナ）へ真我を導くことなのである。

『阿含経典』から、釈迦牟尼の言葉を引用してみよう。

「わたしは、すべてを経験し尽くした。これ以上何を経験する必要があるだろうか。わたしの迷いの生はこれで終わった。すべての苦は滅尽したのである。さあ、わたしは絶対自由で幸福なニル



## 第6章

### 〔詳説〕解脱へのプロセス

ヴァーナへ入ろう。もはやこの世に再生することはないであろう」